

## همه چیز در مورد پیدایش، گسترش و پیشگیری از ویروس کرونا

سازمان جهانی بهداشت در سرتاسر دنیا به دنبال شناسایی، ردیابی و محدود کردن ویروس جدیدی از خانواده ویروس کرونا به نام «کویید-۱۹» (COVID-19) «است. ویروس COVID-19 هنوز در حال مبتلا کردن افراد زیادی در چین و شیوع در کشورهای دیگر دنیا است. این نوع ویروس کرونا در ایران هم در حال پراکنده شدن است. علائم بیماری کرونا در اکثر مبتلایان به این ویروس خفیف است و درمان می‌شود، اما ممکن است بیماری در برخی دیگر شدیدتر باشد و حتی منجر به مرگ شود. اما ویروس کرونا چیست و تا چه اندازه خطرناک است؟ علائم کرونا چیست؟ درمان کرونا چیست؟ راه پیشگیری از کرونا چیست؟ در این مطلب قصد داریم شما را با همه چیز درباره کرونا آشنا کنیم.

### علائم بیماری کرونا و راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

تا کنون هزاران نفر به این ویروس آلوده شده‌اند و افراد زیادی جان خود را از دست داده‌اند. در این بین تعدادی از افراد آلوده به این ویروس هم درمان شده‌اند. بیشترین میزان فراگیری ویروس در چین مشاهده شده اما موارد بسیار زیادی هم در کشورهای دیگر از جمله ایران دیده شده است.

با شناخت علائم کرونا و رعایت نکات بهداشتی ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی که در این مطلب به آن‌ها می‌پردازیم، از سلامت خود و دیگران محافظت کنید.

### دستان خود را به طور مرتب بشویید

به طور منظم و با دقت دستان خود را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.

**چرا؟** شستن دست‌ها با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل، ویروس‌هایی را که ممکن است به دست‌های شما منتقل شده باشند، از بین می‌برد.

### فاصله استاندارد با دیگران را رعایت کنید

با کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند، حداقل یک متر فاصله داشته باشید.

چرا؟ هنگام سرفه و عطسه قطرات ریزی از بینی و دهان افراد به بیرون پرتاب می‌شود. اگر شما به آن‌ها خیلی نزدیک باشید و فرد دیگر مبتلا به ویروس باشد، این ذرات ریز که حاوی ویروس COVID-19 هستند از طریق تنفس به بدن تان وارد می‌شوند.

### از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید

از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان بپرهیزید.

چرا؟ دست‌ها با سطوح مختلفی در تماس هستند و ممکن است ویروس را جذب کنند. زمانی که دست‌ها به ویروس آلوده شدند، به راحتی می‌توانند ویروس را به چشم‌ها، بینی و دهان انتقال دهند و از این طریق ویروس وارد بدن شما شده و شما را بیمار کند.

### بهداشت تنفسی را تمرین کنید

مطمئن شوید که شما و اطرافیان تان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنند. بهداشت تنفسی به معنی پوشاندن دهان و بینی با داخل آرنج یا دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن دستمال به سرعت است.

چرا؟ قطرات ریزی که با عطسه و سرفه از دهان و بینی ما خارج می‌شوند، ویروس را گسترش می‌دهند. با رعایت نکات بهداشتی تنفسی، می‌توانید از اطرافیان خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونای جدید COVID-19 محافظت کنید.

### اگر علائم کرونا را دارید با مراجع مربوطه تماس بگیرید

در صورتی که احساس ناخوشی می‌کنید در خانه بمانید. اگر علائمی مانند سرفه و تنگی نفس را در خود احساس کردید به پزشک مراجعه کنید، مراجع مربوط را مطلع کنید و از توصیه‌های متخصصین سلامت مربوطه پیروی کنید.

چرا؟ متخصصین ملی و محلی شما به روزترین اطلاعات در مورد شرایط منطقه شما را دارند. اطلاع دادن به کمک رسان‌ها کمک می‌کند که شما را فوراً به مراکز درمانی مناسب ارسال کنند. این کار هم برای خودتان بهتر است و هم از انتشار ویروس و عفونت‌های دیگر جلوگیری کرده‌اید.

## آیا کووید-۱۹ قابل درمان است؟

هیچ واکسنی وجود ندارد و از آنجایی که ویروس است، آنتی‌بیوتیک‌ها هم روی آن تأثیری ندارند. ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی بدون اینکه درمان خاصی وجود داشته باشد، عموماً اقدام به معالجه علائم و ایجاد احساس راحتی بیشتر در بیمار می‌کنند.

## برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا از توصیه‌های مراکز بهداشت پیروی کنید

در مورد جدیدترین اطلاعات و اقدامات در مورد ویروس COVID-19 مطلع باشید و توصیه‌های مراکز بهداشت یا محل کار خود را در مورد اینکه چطور از خود و دیگران در برابر ویروس COVID-19 محافظت کنید، جدی بگیرید.

چرا؟ مراکز بهداشت هر منطقه به روزترین اخبار در مورد انتشار ویروس COVID-19 در منطقه را دارند و می‌توانند بهترین منبع برای راهنمایی مردم آن منطقه جهت محافظت از خودشان باشند.

## در صورت داشتن چه علائمی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر شما یا فرزندتان تب، سرفه یا مشکلی در تنفس دارید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. اگر مشکوک به کووید-۱۹ هستید پیش از مراجعه به بیمارستان، با پزشک یا بخش اورژانس تماس بگیرید تا این مرکز اطمینان حاصل کند که شما در صورت ابتلا به این ویروس، شخص دیگری را در معرض خطر ویروس قرار نمی‌دهید.

## نکات ایمنی سازمان جهانی بهداشت

نکات و توصیه‌های ایمنی سازمان جهان بهداشت برای افراد ساکن در شهرهای آلوده به ویروس کرونا جدید یا همان COVID-19 یا افرادی در ۱۴ روز گذشته به چنین مناطقی مراجعه کرده‌اند به شرح زیر است.

نکات ایمنی گفته شده در قسمت قبلی را به درستی رعایت کنید.

اگر برخی علائم کرونا را دارید یا احساس ناخوشی می‌کنید، حتی اگر علائم جزئی مثل سردرد و آب‌ریزش بینی دارید، تا زمانی که علائم برطرف شوند، در خانه بمانید. چرا؟ خودداری از ارتباط با دیگران و مراجعه به

مراکز درمانی، باعث می‌شود تا مراکز درمانی کار خود را بهتر انجام دهند و از شما و دیگران در برابر احتمال ابتلا به ویروس COVID-19 و دیگر ویروس‌ها محافظت کنند.

در صورت وجود تب، سرفه و احساس تنگی نفس، فوراً به پزشک مراجعه کنید چرا که ممکن است این علائم به دلیل وجود عفونت دستگاه تنفسی یا مشکلات جدی دیگر باشد. پزشک متخصص را در مورد سوابق سفرهای اخیر یا هر گونه تماس و بازدید با مسافری دیگر مطلع کنید. چرا؟ این کار در فرستادن شما به مرکز پزشکی مناسب کمک می‌کند. همچنین به جلوگیری از انتشار احتمالی ویروس COVID-19 و دیگر ویروس‌ها کمک می‌کند.

### از کجا می‌توان به‌روزترین اطلاعات را کسب کرد؟

احتمالاً با کشف اطلاعات و حقایق بیشتر درباره ویروس جدید، تغییر این وضعیت ادامه دارد. برای اطلاع از جدیدترین اطلاعات، به وبسایت CDC به نشانی زیر مراجعه کنید: [www.cdc.gov](https://www.cdc.gov).